

Lo que Usted debe Saber sobre el Colesterol y un Corazón Saludable

¿Qué es el colesterol? El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en el cuerpo de los humanos la cual es necesaria para que todas las células funcionen. Sin embargo, muchos tipos de colesterol y también mucha cantidad de colesterol en el torrente sanguíneo, pueden conducir a enfermedades cardiacas.

- El colesterol unido a las lipoproteínas de baja densidad ("LBD"), (conocido como "colesterol dañino") es responsable de la acumulación de colesterol en los vasos sanguíneos. Entre más alto sea el nivel de LBD, más alto es el riesgo de enfermedades cardiacas.
- El colesterol unido a las lipoproteínas de alta densidad ("LAD"), (conocido como "colesterol benéfico") remueve el colesterol de la sangre y de los vasos sanguíneos. Entre más alto sea el nivel de LAD, más bajo es el riesgo de enfermedades cardiacas.
- Los triglicéridos, una forma de grasa, también están relacionados con las enfermedades cardiacas. Entre más alto sea el nivel de triglicéridos en la sangre, más alto es el riesgo de enfermedades cardiacas.

Niveles Deseables de Colesterol*

- Total de colesterol – menos de 200 mg/dL
 - Colesterol LAD – más de 40 mg/dL
 - Colesterol LBD – menos de 100 mg/dL
 - Triglicéridos – menos de 150 mg/dL.
- Cada vez que se someta a una prueba de colesterol, asegúrese de preguntarle a su médico sobre los resultados.

¿Qué Ayuda a Disminuir las Posibilidades de Enfermedades Cardiacas?

La modificación de la dieta y del estilo de vida puede ayudar a mejorar la salud del corazón. Lo más importante es comer apropiadamente, hacer ejercicio, controlar el peso y no fumar.

* Para los pacientes que están en riesgo bajo de padecer de enfermedades cardiacas.

¿Qué Alimentos Debo Comer?

- El consumir alimentos con alto contenido de fibras puede reducir el colesterol. La fibra se encuentra sólo en alimentos de plantas—principalmente en las frutas, las verduras, productos de granos enteros y los frijoles (legumbre).
- Coma diariamente varias raciones de frutas y verduras. Una buena regla es comer una fruta y/o un vegetal en cada comida.
- Incluya alimentos de granos enteros tales como los cereales, pan de trigo entero, avena, arroz integral y cebada.
- Coma regularmente todos los diferentes tipos de frijoles y chícharos, las lentejas y los garbanzos.
- Coma pescado y mariscos por lo menos algunas veces a la semana.
- Seleccione pollo y pavo en vez de carne de res, coma más seguido la carne blanca que la carne oscura y evite comer la piel.
- Coma porciones más pequeñas de carne, pollo, pescado y queso. Llene su plato con más vegetales.
- Si va a consumir margarina, evite las de barra las cuales contienen grasas trans.
- Seleccione productos lácteos bajos en grasa o descremados - leche descremada o con 1% de grasa, queso cottage bajo en grasa, suero de yogurt, yogurt descremado o bajo en grasa.

Una buena regla es comer una fruta y/o un vegetal en cada comida.

¿Qué Debo Limitar?

El limitar los alimentos no significa que nunca los pueda comer. En vez, trate de preparar comidas



basándose en los alimentos anteriormente especificados, y coma de vez en cuando los siguientes alimentos:

- Carnes altas en grasa—costillas, carne de ternera, carnes enlatadas, carne con grasa
- Yemas de huevo
- Carne de órganos (hígado y riñones)
- Queso
- Carnes procesadas—carnes frías, salchichas, tocino
- Alimentos fritos—papas francesas, cebollas fritas, papitas, y pollo frito
- Mantequilla, margarina, mayonesa, crema, queso crema, grasa vegetal, jugos de carne y manteca
- Coco y aceites de palma (y las cremas no lácteas que los contengan), mezcla de crema y leche, crema agria; si es posible, seleccione alternativas bajas en grasa
- Postres y productos horneados altos en grasa—helado, pastel, galletas, donas, cuernitos y bizcochos.

Consejos para las Compras y para Cocinar

- Lea las etiquetas de los alimentos y ponga atención al contenido total de grasa, grasa saturada y grasa trans. Seleccione los productos con las menores cantidades.
- Cuando coma carne, seleccione cortes magros y corte toda la grasa visible.
- Los siguientes son cortes magros de carne de res: el bistec, la falda, el sirloin y la carne molida magra (90%).
- Los siguientes son cortes magros de carne de cerdo: el lomo deshuesado, las chuletas y el filete.
- Cocine con frijoles tales como las lentejas y los garbanzos, también sopas de chícharos y de verduras.
- Use sartenes con teflón o rociadores para cocinar.
- Seleccione métodos más saludables al cocinar: Hornear, asar en el horno, asar a la parrilla, hervir, rostizar o cocine los alimentos en el microondas en vez de freírlos.
- Al cocinar, use aceites vegetales. Escoja aceites de oliva, canola, sésamo, girasol o maíz. Evite cocinar con manteca, grasa de tocino o grasa vegetal.

Fuentes Informativas

- Instituto Nacional de los Pulmones, Corazón y Sangre
<http://www.nhlbi.nih.gov>
- Asociación Americana del Corazón
<http://www.americanheart.org>
(1-800-AHA-USA-1)
- Asociación Americana de los Pulmones
<http://www.lungusa.org>
(1-800-LUNG-USA)

- Enfríe y descarte la grasa de las sopas, guisados y vegetales.
- Sazone los alimentos sustituyendo la mantequilla o la margarina con jugo de limón, vinagre, ajo, consomé bajo en sal, cebolla, mostaza, catsup o hierbas.

Restaurantes

- Seleccione alimentos que estén horneados, asados a la parrilla o rostizados en vez de ser fritos.
- Coma menos ensaladas aderezadas con mayonesa o crema agria.
- Limite los aderezos altos en grasas tales como la mantequilla, margarina, crema, jugo de carne, queso y aderezo de ensaladas.
- Ordene porciones pequeñas o comparta su plato.

Actividad Física

Cualquier tipo de actividad física regular ayuda a prevenir las enfermedades cardíacas. El ejercicio puede ayudar a disminuir los niveles de colesterol del LBD e incrementar los niveles de colesterol del LAD.

- Trate diariamente de estar activo por 30 minutos. Para comenzar, camine, pasee a su perro, use las escaleras en vez del elevador, arregle el jardín, corte el pasto, baile o haga ejercicios sencillos en casa.
- Otros métodos eficaces de ejercicio son el andar en bicicleta, patinar, tenis, nadar, ejercicios aeróbicos acuáticos y yoga.

Control del Peso

Si Ud. está pasado de peso, el bajar de peso puede ayudarle a reducir su LBD y el riesgo de una enfermedad cardíaca.

- El aplicar las reglas especificadas en la parte de arriba para comer y hacer ejercicio, generalmente es suficiente para bajar moderadamente de peso.
- El bajar sólo unas pocas libras puede modificar su estado de salud.
- Fije metas sencillas y específicas y practíquelas persistentemente.

Cesar de Fumar

El fumar es un factor riesgoso significativo para las enfermedades cardíacas y nunca es muy tarde para dejarlo. Están disponibles una variedad de medicamentos y auxiliares que le pueden ayudar. Muchas de las comunidades tienen grupos de apoyo, patrocinados por los hospitales locales, la Asociación Americana del Corazón o la Asociación Americana de los Pulmones (Fuentes Informativas). Para obtener más información, comuníquese con su médico.

Este informe para la paciente fue redactado por Lynn Danford, MS, CDE, LD, usando contexto del Instituto Nacional de los Pulmones, Corazón y Sangre y la Asociación Americana del Corazón.